

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.15
Winter. 2014

LAVA Lifeとは…?

もっとホットヨガを
好きになっていただきたい、
もっとLAVAに楽しんで
通っていただきたい、
そんな想いを込めてつくった
公式ニュースレターです。

LAVA Lifeで

お悩み解決 レッスン

最終回

スッキリ!



めぐみトレーナーと
一緒にトライ!

肩こりをほぐして
軽やかなカラダに!

めぐみトレーナーと一緒にトライ!

LAVA Lifeで お悩み解決 レッスン

あなたがヨガに求めるものはなんですか?

ヨガを通して、
解決したいお悩みはありますか?

答えはきっと、十人十色。
お悩みの解決方法もきっと、一人ひとり違うはず。
ここではその一例として、めぐみトレーナーが
スペシャルプログラムを考案します。



トレーナーの
めぐみです

城所恵美。インストラクター育成や新規プログラム開発などを担当。ヨガのほか、均整術などの療法を幅広く学びながら、一人ひとりのカラダに合わせたアプローチを提案。肩こりなどの不調改善ポーズにも詳しい。

今回のお悩み

肩こりをほぐして、軽やかなカラダになりたい!

重いバッグを持って歩いたり、デスクワークが続いたり、現代女性の生活には、肩こりの要因がいっぱい!

いまや、肩こりに悩まない人を探すのが難しいほどです。

今回は、1週間で集中的に肩こりを改善するスペシャルプログラムをご提案します。

Special Program

頑固な肩こりをほぐして バランスよく整えるための1週間!

「肩こりが続くと、顔の片側が痛くなったり、目がけいれんすることもあるんです」と、挑戦者のいつみさん。めぐみトレーナーがカラダのチェックを行うと、肩の状態に大きな左右差があることが判明!

「右肩にばかりショルダーバッグを掛けていることや、作業をするときのクセによって、バランスよく両肩を使えていないことが原因ですね。肩まわりを重点的に動かすポーズのほか、頭皮や顔の疲れをほぐすセルフマッサージを行うと、バランスが調整されてラクになるはず」と、めぐみトレーナー。「LAVAのレッスンでは、「リンパ+ヨガ」「肩こり改善ヨガ」などが効果的。肩だけでなく全身を動かして、血流を良くしましょう。」

チャレンジするのは…
いつみさん



医療事務の仕事で長時間パソコンに向かうようになり、慢性的な肩こりに悩んでいる。「ひどいときには、肩や顔にしびれを感じることも。最近はレッスンを休ませていたけど、この機会に再開して肩こりをやわらげたい!」。

経堂店のスタッフと一緒に挑戦!



LAVA オリジナル

あなたの肩こりレベルは? 肩こり度チェック

カラダと心、ライフスタイルを点検しながら、あてはまる項目にチェックしてみましょう。

- パソコン作業などで、長時間同じ姿勢で過ごす
- 運動不足だと思う
- いつも同じ位置に、バッグを肩掛けている
- 姿勢が悪いことを自覚している
- 肩が動きにくく、腕をスムーズに動かさない
- 無意識のうちに肩を触れていることがある
- 手足や足先の冷えを感じる事が多い
- 湯船に入らず、シャワーで済ませることが多い
- まわりの人に気を使いすぎてしまう
- 最近、仕事が忙しくて疲れている

☑ が7個以上ある人は、肩こり度「強」。もしもその自覚がなくても、ストレスに耐えているあなたの肩は、かなりお疲れをため込んでいるのでは? ☑ が6個以下の人も、油断は禁物。自分のカラダに意識を向けながら、肩こりがひどくならないよう日々のメンテナンスを行いましょう。

めぐみ's check! いつみさんの判定は…?

☑ は7個。肩こりが辛い状態というの、うなずけます。カラダが少し冷えているのも、気になりますね。カラダの使い方にクセがあるせいか、左右の肩甲骨の位置がズレたまま、こり固まっています。



左右の肩甲骨の高さを比べてみると、右側がやや下がっていることがわかる

START!

好きなポーズから始めてOK!
1日1回、おうちで
チャレンジしてみましょう。

背中を
ストレッチ!



背中と胸をひらく 前後ストレッチ

あぐらになり、息を吸いながらなめ上を見て、両手を後ろで組む。続いて、息を吐きながら背中を丸め、顔を下に向けて両手を前で組む。呼吸に合わせて3回繰り返した後、それぞれのポーズを5呼吸キープ。



胸をひらく
ように~

お腹をギュ〜ッと
ねじって



お腹をねじって排出力アップ! 三角ねじりのポーズ

肩幅よりも広めに脚を開き、息を吸いながら両手を広げて床と平行にする。息を吐きながら上体を前に倒し、左手を床、右手を天井に伸ばす。お腹のねじりを感じながら5呼吸キープし、逆側も同様に。便秘が改善してお腹がゆるみ、連動して首や肩もラクに。

体側を気持ちよく伸ばす 風になびく立ち木のポーズ

左の足裏を右脚のものの内側につけて立つ。胸の前で手のひらを合わせた後、息を吸いながら両手を上に伸ばす。続いて、息を吐きながら左手を下ろして左脚につけ、上体を左に傾ける。カラダの右側面を伸ばしながら5呼吸キープし、逆側も行う。

腕の付け根から
しっかり伸ばす!



背面全体をゆるめる スキのポーズ

あお向けになり、脚を持ち上げる。足先を頭の方向に移動させて、可能であれば床につける。両手で腰を支えて体勢を安定させ、腰に呼吸を送り込むようなイメージで5呼吸。

ゆっくりと
呼吸しながら
キープ



頭頂や首にアプローチする さかなのポーズ

あお向けになって脚を閉じ、お尻の下に手の甲をつける。ヒジで床を押して背中を持ち上げ、頭のてっぺんを床につけて刺激しながら、首の前面を伸ばす。5呼吸キープして、息を吐きながら楽な姿勢に戻る。

首が伸びて
気持ちいい



お悩みクリアのための ライフスタイルアドバイス

ヨガのポーズに加えてチャレンジ!
ちょっとした工夫次第で、ポーズの効果が高まります。

よく噛んで食べる

アゴを動かすことで
顔や首の筋肉を刺激

食事のときには、ひと口あたり30回噛むよう心がける。「食べ物をしっかりと味わえたり、消化がよくなって排出力が高まるのはもちろん、噛むことが顔や首のエクササイズにもなります。しっかりとアゴを動かしましょう。」

上を向いて歩く

視線を上に向けて
姿勢を整える

スマホを見ながら歩くなど、うつむいていることが多いと、知らず知らずのうちに肩や首の疲れが蓄積してしまう。「意識的に、上を向いて歩くようにしてみましょう。気分も良くなるし、カラダへの負担も軽減します」。

顔のセルフマッサージ

ポイントを刺激して
顔の疲れをリリース

入浴中などに、顔の疲れをほぐすセルフマッサージを。「好きな香りのマッサージオイルなどもおすすめ。こり固まった顔をゆるめましょう。」



【左】おでこの上に手を添え、頭をギュッと圧迫する。
【右】眉のすぐ下の骨に沿って、親指でプッシュ。押した状態で1呼吸して次のプッシュに移るのがコツ。

ヘッドマッサージ

カチカチになった頭皮を
指でほぐしてやわらかく

シャンプーをしながら、頭皮をもみほぐすケアを行う。「頭皮をしっかりとつかんで大きく動かすのがポイントです。痛気持ちいいくらいの強さが◎」。



【左】指の腹で頭皮をとらえ、骨の上で頭皮をずらすような感覚で。
【右】耳の後ろは入念に。肩の筋肉とながっているため、肩こりをやわらげる効果がある。

1週間試してみました!

レッスンで教わったポーズとライフスタイルを、1週間続けて実践。
いつみさんによる体験レポートと、めぐみトレーナーのアドバイスをご紹介します。

前後ストレッチは、後ろで手を組んでいるときに胸が開く感覚が気持ちいい。続けるうちに、以前よりも手を組みやすくなり、ストレッチが深まっていくのを感じています。



めぐみトレーナー 手を組みやすくなってきたのは、うれしい変化ですね。以前よりもしっかりと胸が開けるようになり、呼吸もしやすくなっているはず。さらに深くストレッチしたいときは、顔と胸を上に向けるよう意識してみてください。

スタジオでのレッスンに加え、自宅でもポーズをしています。短時間で簡単にできるから、毎日続けることができました! スキのポーズは呼吸をしにくいのが悩みです。



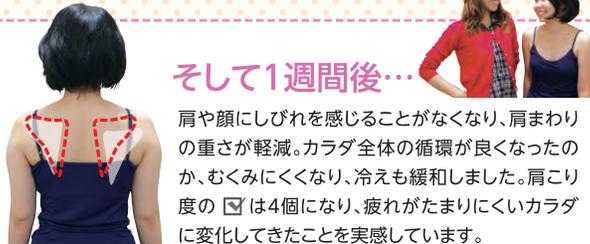
めぐみトレーナー スタジオや自宅で、継続的にポーズをしていることがすばらしい! スキのポーズのときは、吸い込んだ息を、腰に向かってゆっくりと送るようなイメージで、呼吸をしてみてください。カラダに取り込まれる酸素の量が増えて、代謝が上がりやすくなります。



上を向いて歩くように意識すると、首や背中が伸びるし、普段は見落としていたような景色に出会えることも。東京都庁を見上げてみると、その大きさを改めて実感。高層階からの景色も楽しんでできました。

めぐみトレーナー うつむいて歩いていると、大きな建物の全体像は見えにくいもの。上を向くことで、いつもと違う世界が見えるというのは、おもしろい発見ですね! 顔を上に向けることによって、歩くときの姿勢も良くなっているようですね。

そして1週間後…



肩や顔にしびれを感じる事がなくなり、肩まわりの重さが軽減。カラダ全体の循環が良くなったのか、むくみにくくなり、冷えも緩和しました。肩こり度の☑は4個になり、疲れがたまりにくいカラダに変化してきたことを実感しています。

めぐみトレーナーより いつみさん、1週間のチャレンジおつかれさまでした! スタジオや自宅でポーズを続けたおかげで、カラダ全体に良い変化が起きていますね。チャレンジ前はガチガチに固まっていた肩や首、頭などを触ってみると、弾力が出てやわらかくなっていました。また、1週間前は右の肩甲骨の位置がずれていましたが、バランスが良くなり、左右の高さが整いましたよ。

こんにちは、
城所恵美です



1年間、ありがとうございました!
ダイエットから始まり、女子力UP・柔軟性UP、そして今回の肩こり解消。この記事が、少しでもみなさんのお力になれていたらとてもうれしいです。簡単にできる運動から、日常生活でのちょっとしたポイントを盛り込みながらお届けしましたので、ぜひできることから取り入れてみてくださいね。これからも、みなさんが幸せな毎日をご過ごせるお手伝いができることを楽しみにしています! 本当にありがとうございました。

腰メンテナンスで Good バランスBODY!

最終回! カラダデザインプログラムディレクター・小林邦之先生の



現代人の半数以上が悩まされているという、腰の不調。腰痛があれば、ヨガのポーズをとるときにはもちろん、日常生活にも支障をきたします。この連載で自分の腰痛タイプを知り、効果的な改善メソッドを見つけてください!

腰をねじる動きには意外と左右差が…!

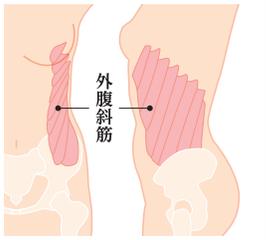
腰は文字通り、カラダの“要”。全身のバランスを司るキーポイントです。もともと四足歩行だった人間は、進化の過程で二足歩行に。カラダを起こしたときの上半身の重みを、上半身と下半身のつなぎ目である腰で支えるようになりました。

カラダの使い方には、知らず知らずのうちにクセがつくもの。腰をねじる動きも然りで、左右差を比べてみてはじめて、偏りがあると気が付くことも多いのです。今回は、上体をねじるときに使われる外腹斜筋に注目。左右どちらかの外腹斜筋が衰えると、ねじる動きが片側のみ制限され、ボディラインもアンバランスになります。

回旋の動きには、この筋肉!

上体をねじるときに働く【外腹斜筋】

肋骨と骨盤の間にある筋肉。ねじる動きのほか、前屈や側屈のときにも機能します。腰を動かすだけでなく、腹腔内圧を高めたり、内臓の位置を安定させたりする働きも。ウエストのくびれを作りたいときには、この筋肉を引き締めると効果的です。



セルフチェック

あなたの腰痛、どのタイプ?

上体をねじるとき、左右どちらがスムーズに動かせますか? セルフチェックで左右のバランスを確認しましょう。



1 ひじを伸ばしたまま、グーサインをできるだけ左にスライドさせます。親指の先に視線を送りながら、10回繰り返します。

2 もっともっと左へ〜

3 左へ〜

右側のねじりが浅い場合は、左右を逆に行いましょう

「壁にクルリ」でcheck!



左側にクルリ!

左側のねじりが浅い場合は…

手が届く位置を比べてみると、左側のねじりが浅く、外腹斜筋の使い方に左右差があることが分かります。

右側にクルリ!

壁の一步前に立って、肩の前あたりで両手を広げます。足裏の位置はそのままに、上体をねじって手のひらを壁に付けましょう。



1 左手でグーサインを作ります。

check again!

もう一度セルフチェックをして、変化を確認してみましょう。ねじりが浅いほうを重点的に動かすことで、腰部の左右差を調整できます。左右の偏りが改善することでボディラインも整い、内臓もスムーズに働くように。



カラダをねじりやすくなると、サイドアングルポーズもラクラク!

あなたの疑問を小林先生に直接質問するチャンス!!
ポーズのこと、カラダのこと、お気軽にご質問ください!

PC または スマートフォン <http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html>

LAVA HP ▶ トピックス一覧 ▶ よりチェック!

*投稿はfacebookへのログインが必要です

監修: 小林邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴28年。カラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、カラダのゆがみを直す独自のトレーニングプログラムを開発。LAVAインストラクターからの信頼も厚く、さまざまなカラダの悩みを解決に導いている。





LAVA Conventionレポート

“ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せにする”という理念のもと日々会員様一人ひとりと触れ合い、全国各店で活躍するLAVAスタッフ。そんなスタッフたちが一堂に会し、その功績を称え合うとともに、エキシビジョンなどを通じて心を一にする一大イベント、それが、LAVA Conventionです。



優秀スタッフ賞 人気&実績で総合評価No.1 優秀スタッフ賞

優秀スタッフ賞とは、会員様アンケートのお声、実績、インストラクターとしてのスキルアップ努力などをもとに、総合的に評価されたスタッフに贈られる賞です。皆さまの温かなご意見に、LAVAスタッフ一同、心より感謝申し上げます。また、これを励みに今後もさらなるサービスの向上を目指し、一丸となって努力してまいります。

一般部門 第1位 つくだ まいこ 附田 麻衣子(大森店)



受賞の感想 今回のような賞をいただけることに驚きつつ、日頃協力してくれている大森店スタッフの皆、そして温かいお言葉をかけてくださる会員様に感謝の気持ちでいっぱい。ヨガに出会ったことでたくさんの人に出会い、気付き、全てが変わりました。また妊娠・出産を経て、復帰する際はとても悩みましたが、今はこうして多くの人の温かさや笑顔に支えられながら改めて一人ではないのだと勇気づけられる毎日です。今後もヨガを通じた輪を広げていきたいと思っております。ナマステ

- 2位 かすや ゆい 粕谷 由依(市ヶ谷店)
- 3位 きたはら えりな 北原 絵里菜(池袋西口店)
- 4位 やまもと まゆみ 山本 真由美(大森店)
- 4位 こさね りな 小妻 理奈(武蔵小杉店) (同率)

新人部門 第1位 こだま ゆうこ 小玉 結子(調布店)



受賞の感想 このような素晴らしい賞をいただき、本当にありがとうございます。とても驚いています。私一人でもいただけるものではありません。いつも笑顔でいてくださる会員様や、支えてくれたスタッフ皆のおかげです。ヨガと出会い、穏やかな気持ちになれたことで私自身がとても楽になりました。これからもインストラクターとして、毎日忙しく働いている日々追われている方々の気持ちを楽にするお手伝いをさせていただきます。たくさんの方々の時間を多くの方々と共有できるように。皆様へ心からのナマステ☆

- 2位 しばの かなこ 芝野 可奈子(渋谷クワスター店)
- 3位 いしい すずも 石井 沙奈枝(浅草店)
- 4位 てんま まき 天野 麻貴(日暮里店)
- 5位 すずもと あんり 杉本 杏里(池袋西口店)

LAVAの理念を最も体現! LAVAイズム賞

LAVAイズム賞とは、LAVAの理念を最も体現し、会員様に満足を超えた感動を提供することができたスタッフを称えるものです。今回は、ケガをしてヨガができなくなってしまった会員様から寄せられたこんなエピソードをもとに選ばれました。「休会手続きの際にケガのことだけでなく悩みについても相談したところ、あたたかな励ましに心の傷が癒され、落ち着いて治療に臨むことができました」今ではケガが完治し、またLAVAに元気に通ってくださっています。

とみや あやこ 富谷 亜矢子(津田沼店)

受賞の感想 LAVAイズム賞…ありがとうございます！前回のLAVA Conventionではこの賞の表彰を見ながら「なんて素敵なお賞なんだろう」と感激していました。ですので今回、自分の名前が呼ばれた時はびっくり！嬉しすぎて頭が真っ白に。数日経った今も興奮冷めやらず…。改めて、たくさんの人、もの、こと、様々な日常に感謝するきっかけにもなりました。本当にありがとうございます！今の気持ちを大事にこれからも頑張ります。会員様にとってLAVAが益々素敵な場所になっていきますように…♪



独自の取り組みに大注目! 優秀店舗賞

優秀店舗賞とは、独自の取り組みをして特に優れた功績を残した店舗を表彰するものです。最終候補に選ばれた10店舗の店長やスタッフがプレゼンテーションをして、当日の参加者全員が投票を行いました。その目的は店舗同士で競い合うことではなく、各店のユニークな試みやその成果を全国で共有すること。ここで得た刺激や発見を、今後のよりよい店舗づくりに役立ててまいります。

第1位 新宿東口店

受賞の感想 (大塚美玲おつかみれい 店長より) この度は、最優秀店舗賞をいただき、誠にありがとうございます。新宿東口店をこれまで支えてくださった全ての方々に、スタッフ一同、感謝の気持ちでいっぱい。新宿東口店は、ヨガ、エクササイズ、エンタモロジーの複合店舗ということもあり、お店の雰囲気はとても明るく、元気なパワーに溢れています。【レジェンド=伝説】というテーマを掲げ、安心して通える店舗作りを心がけてまいりました。これからも、たくさんの会員様に幸せ、ワクワクを提供できるヨガスタジオを目指して、スタッフ一同サポートしていきたいと思っております。

- 2位 橋本店
- 3位 上尾店
- 4位 東京八重洲口店
- 5位 広島パセーラ店
- 6位 市ヶ谷店
- 7位 仙台駅前店
- 8位 とぎわ台店
- 9位 志木店
- 10位 浜松店

各エリアのインストラクター有志による『劇団LAVA』の一日限りのオリジナルステージから、当日誕生日を迎えたスタッフへのサプライズ企画、そしてドキドキの表彰式まで！笑いあり、涙ありの素晴らしい一日となりました♪



おいしい誘惑、きびしい寒さもなんのその♪ 冬から春にかけてのダイエット大特集

飲み会、帰省に温泉旅行…楽しみの数だけ誘惑も!? 冬太りを防ぐ! タイプ別3つのスタイルキープ法

ご馳走をいただく機会が多いイベントシーズンが到来。嬉しい反面、体形が気になる場所。そこで今回は、あなたにぴったりの冬太り対策が見つかる3つのスタイルキープ法をご紹介します!

では、さっそく! ご自身のタイプから、最適なスタイルキープ法を診断!



A~Cのうち、あなたに最も近いタイプを選んでね!

Q. 家族や友達からの「もっと食べて」攻撃には…

- A どんな誘惑にも耐えて適量を維持! おみやげどっさり攻撃にも負けません!!
- B いつでも食べた分しっかり動いて燃焼! いっそ家族や友達も巻き込んだらいい!
- C 負けちゃう♡せつかくのご馳走だもの! なんでも美味しくいただきますー!

あなたにぴったりの冬のスタイルキープ法はこちら! /

A を選んだあなた

置きかえ食を利用して「攻めのダイエット」大戦略

えらい! えらすぎる! そんな意志の強いあなたには、単にキープするだけでなく、ぜひ「攻めのダイエット」に挑戦してほしいところ! イベントの多い季節も二日に一回夜ご飯を酵素ゼリーに置き替えるなどしてライバルに差をつけて!

あなたにイチオシのアイテム



45kcalで約1/3日分の栄養を補給!

B を選んだあなた

帰省先・旅行先でも家族や友達を誘って「ご当地LAVA」へ

食べることも動くことも楽しめるちゃうアウトな性格のあなた! ぜひ帰省先・旅行先のLAVAでご家族やお友達と一緒にホットヨガを♪ LAVAは北海道から九州まで展開! 他店利用料でおトクにレッスン受講が可能です。またお友達紹介特典もご用意! 詳しくはLAVAホームページへGO!

あなたにイチオシのアイテム



エッセンシャルバームをお友達や家族とシェアしてLAVAと一緒にヨガ! 特にリンパヨガは、飲み過ぎによるむくみ解消に効果的♪

C を選んだあなた

食べ過ぎから1週間以内の「逆リバウンド期」にけるべし!

「だからダメなのよね…」なんて自分を責めないで! そんなあなたに耳寄りな情報! ご存知ですか? 無理なダイエットで急激にやせるとリバウンドしやすいように、急激に太ったときにも、カラダが本来の状態を取り戻そうとして普段よりやせやすくなるんです! その有効期間は数日から一週間。その間に積極的に運動したり食事に気をつけたりすれば元の体重まで戻すことは簡単♪ ぜひ連休明け1週間は、いつもより多くLAVAのレッスンへ!

レッスン前にHAKKANを飲んで代謝促進!



あなたにイチオシのアイテム

冬は本来やせやすい時期! 効率よく代謝を上げるには? 春までに美やせ! 秘訣は「猫背解消&お腹引き締め」

今日から実践! How to「IN&UP」

- IN おへそを背中にならぶように、お腹を薄くします。
- UP その薄いお腹のまま、今度はおへそを縦に伸ばすようなイメージで、お腹を上へと引き上げます。背を一つ高くするような感じです。

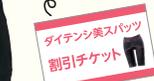
そうすることで重心位置が少し高くなりキレイな姿勢に! 腹筋も使うため、筋力アップやウエストの引き締め効果も◎ そしてなんとIN&UPをして過ごす、していないときより代謝が約40%上がると言われています。

たとえ気持ちが続いても、お腹はいつでもキュッ!

着るだけで正しい「IN&UP」をつくるくびれ美トップス



今だけ嬉しい特典も☆ はくだけで骨盤調整を促す「デザイン美スパッツ」割引チケット付



年に一度のヨガの祭典 LAVA FESTA 2014

in 天空の庭 天馬夢 レポート

毎年恒例の大イベントLAVA FESTA!
今年も10月11日(土)~13日(月・祝)の日程で、茨城県高萩市にあるヘルズ・リゾート「天空の庭 天馬夢」にて開催されました。
お客様、インストラクター陣合わせて80名以上が参加。
年齢も経験も越えて、みんなが一つになって楽しむことができた夢のような2泊3日となりました。

LAVA FESTAのテーマは 「可能性を広げよう。」

実際にあらゆるシーンで可能性が大きく広がる瞬間が!
今回はその中から3つをピックアップしてご紹介!



チャレンジ精神でどこまでも!

今回のLAVA FESTAには、雑誌「Yogini」のモデルとしても活躍する日本を代表するヨギーニ・吉川めいさんをはじめ、独自の骨格調整トレーニングで多くの支持を集める小林邦之特別講師ほかLAVAの大人気インストラクターが集結! 本格的な瞑想からダイナミックなエクササイズまで幅広いプログラムを実施。できる・できないにこだわらず、どんなことにもチャレンジしようという気持ちを大切にカラダと心の可能性をぐんぐん広げることができました。



「楽しい!」が突き抜けた瞬間!?

2日目のエキシビションは、歌にダンスに大盛り上がり! 中でも、映画「シャンティ デイズ 365日、幸せな呼吸」のエンディングで馴染みの「シャンティダンス」を参加者みんなで踊ったことは最高の思い出! インストラクター陣から伝授された本場の振り付けで思いっきり踊った後はマントラでしっとり締めくくり。みんなが一つになって全身全霊で楽しめた夜でした!

触れ合って広がるヨガ友の輪。

今回はお一人でご参加の方も多数! 天馬夢の澄んだ空気の中、素敵な時間をともに過ごした3日間。年齢や経験の違いも越え、また生徒と講師という垣根も越えて、かけがえない絆が生まれました。



お客様アンケートの結果

「また参加したい」と答えた方はなんと100%!
次回開催もお楽しみに!



食事は講師たちと一緒に♪
マクロビオティックを
中心とした自然食ビュッフェ!

憧れのめい先生!
実はとっても親しみやすい方。
食事中に急速ヨガ講話が
始まる場面も!



告知

3/20(金)開催決定! 「アートオブリビング」コラボイベント

あなたが生まれ変わる奇跡の1日。世界154ヶ国で支持されるヨガの聖人がインドからはるばる来日。ストレス社会に生きる現代人に幸せになるヒントをLAVAと共に提供します。日程は2015年3月20日(金)を予定。詳しい日程やプログラム内容は、決定次第LAVAホームページにてお知らせします!

あなたの?に お答えします



コールセンター通信

会員様よりお問い合わせをいただく各種サービスについて、コールセンター担当者がお答えします。

? 予約受付時間はレッスン開始の何分前まで?

10月よりLAVAのWEB予約サイト・コールセンターのご予約受付時間は、レッスン開始の15分前までとなりました。急に予定が空いたとき、スタジオの近くにいられした際などにぜひご活用ください。

? コールセンターの電話番号が変わったって本当?

10月よりLAVAコールセンターの電話番号は、全国一律【0570-00-4515】となりました。それに伴い旧電話番号の運用は、2015年9月末をもって終了とさせていただきます。尚、お電話いただく際には、なりすましによる個人情報の流出防止のため、発信番号の通知をお願いしております。ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

? 妊娠中はヨガのレッスンを受けられないの?

これまでLAVAでは母体・胎児への影響を配慮し、妊娠中の受講をご遠慮いただいております。ですが多くのリクエストにお応えし、11月よりLAVA姉妹店の常温ヨガスタジオ「Quan yoga GINZA」にて妊娠中や出産直後の方向けにマタニティヨガ、ママヨガクラスを開講。産前産後の生活をヨガでサポートさせていただけるようになりました。詳しくは、Quan yogaコールセンター【03-5469-2851】までお問い合わせください。

編集部より

皆さまにとって、2014年是什么样的な一年でしたか? 多くの方は、この時期一年の振り返りや新年の目標を立てるのではないのでしょうか。本当に多くの方に愛顧いただき、LAVAは10周年を迎えることができました。ヨガを通して一人でも多くの方の幸せに貢献できるスタジオを目指して、今年は特にスタジオでのレッスン提供のほかに、リトリートやコンサート等のイベントを開催したり、映画制作にも協力させていただきました。LAVAはこれからも、皆さまの豊かな人生のお手伝いをさせていただきます。



LAVA Lifeはいかがでしたか?

アンケートフォームよりご意見・感想をお寄せください。今後の企画についてのリクエストも募集しています!

モバイルはこちらのQRコードから



PC <http://ws.formzu.net/fgen/S37941552/>

発行/ホットヨガスタジオLAVA <http://www.yoga-lava.com/>